

Voeding, brein en ritme

Ritmische processen en stress-gerelateerde klachten als burn-out, slaapstoornissen en vermoeidheid

Tijdens dit Folia Orthica-symposium 'Voeding, brein en ritme' verkennen we verschillende ritmische processen, de interactie tussen bioritmes en het adaptatievermogen aan stressprikkels. Kunnen we gezondheid herstellen door met het (bio)ritme mee te werken? Experts leggen de relaties bloot tussen bioritme en voeding, spijsvertering, slaapstoornissen, stress en het zenuwstelsel.

Al in 1729 ontdekte de Franse astronoom Jean Jacques d'Ortous de Mairan de eerste aanwijzingen voor een interne biologische klok. Hij zag dat een plant zelfs in complete duisternis doorging met het dagelijks vouwen en ontvouwen van zijn bladeren. Hij veronderstelde dat niet de zon, maar een interne klok dit reguleerde. Deze observatie was de basis van de wetenschap van de chronobiologie. Later bleek dat ook de mens een biologische klok heeft, waarna veel meer informatie beschikbaar kwam over de werking en de genetische basis van deze biologische klok en haar invloed op gezondheid.

Veel fysiologische processen zijn onderhevig aan ritme en worden aangestuurd door de biologische klok. De meest bekende zijn slapen, waken, eten, drinken en ontlasten, die alle een circadiaans- of 24-uursritme vertonen. Wordt een ritme langdurig verstoord, dan ontstaan er gezondheidsklachten. Het brein en de biologische klok regelen samen hoe we 'in balans blijven' met onze omgeving. Kennis van de processen die hierop van invloed zijn, helpen ons de veerkracht ten opzichte van psychologische en metabole stress te versterken.

De verdieping van de kennis over de biologische klok van de spijsvertering is nodig voor het begrijpen van bijvoorbeeld diabetes of overgewicht of voor het gericht inzetten van voedings- en supplementadviezen. Deze en meer invloeden op ons ritme worden op 16 september in een afwisselend programma gepresenteerd. Een programma dat in het teken staat van het uitwisselen van wetenschappelijke kennis, ervaring en praktische tips, waarbij openheid, respect en de mogelijkheid tot samenwerking voorop staan.

Programma

Voorzitters:
Prof. dr. R.F. Witkamp, hoogleraar Voeding en Farmacologie, Wageningen Universiteit en TNO Kwaliteit van Leven
Drs. A.M. Kruyswijk-van der Heijden, arts-docent, Jouw Voeding, Rijswijk

12.30 Ontvangst

13.00 Welkom / opening podium
I.M. Pappot, Stichting Folia Orthica

13.05 Inleiding op het thema Voeding, brein en ritme
Prof. dr. R.F. Witkamp, hoogleraar Voeding en Farmacologie

DEEL 1 Gezond ritme

13.15 Het ritme van dag en nacht; de invloed van ritme op onze lichamelijk en mentale gezondheid, benaderd vanuit de chronobiologie
Prof. dr. G.A. Kerkhof, psychofysioloog

13.50 Leefstijltraining en zelfhelend vermogen; focus op het ritme van de ademhaling
Drs. H.J.R. Hoenders, psychiater, onderzoeker

14.25 Intermezzo

14.35 Vragen / discussie

14.45 Pauze

DEEL 2 Voedingsritme

15.15 Bioritme van nutriëntmetabolisme, speelt tijd een rol?
Dr. P.J. Voshol, biomedicus

15.50 Eten volgens je ritme; wie kan wat wanneer eten en waarom?
Drs. A.M. Kruyswijk-van der Heijden, arts-docent

16.25 Vragen / discussie

16.35 Ritmisch intermezzo

16.45 Pauze

DEEL 3 In je ritme komen

17.15 Het zoete ritme van welzijn; over de effecten van voeding op hersenen, stress en gedrag
Dr. C.R. Markus, neuropsycholoog

17.50 Weer in je ritme met voeding en supplementie; de aanpak bij stress en burn-out
Drs. S.A.M. Vermeij, arts

18.25 Discussie onder leiding van Prof. dr. R.F. Witkamp

19.15 Afsluiting en buffet

Nadere informatie over de sprekers en de voorzitters

Drs. A.M. (Anna) Kruyswijk-van der Heijden is arts-docent en heeft van 1983 tot 2008 de reguliere geneeskunde gecombineerd met de natuurgeneeskunde en de orthomoleculaire geneeskunde. Vanuit haar organisatie 'Jouw Voeding' verzorgt ze lezingen, cursussen en workshops over voeding en gezondheid.

Prof. dr. R.F. (Renger) Witkamp is hoogleraar Voeding en Farmacologie aan Wageningen Universiteit en werkt daarnaast bij TNO Kwaliteit van Leven. Zijn onderwijs en onderzoek richten zich op de werking van biologisch actieve stoffen in voeding en de raakvlakken tussen voeding en geneesmiddelen.

Prof. dr. G.A. (Gerard) Kerkhof is psychofysioloog en gezondheidszorgpsycholoog. Hij is verbonden aan de afdeling Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en aan het Centrum voor Slaap-Waak Stoornissen van het Medisch Centrum Haaglanden. Zijn onderzoeksbelangstelling richt zich op de chronobiologie.

Drs. H.J.R. (Rogier) Hoenders is werkzaam bij Lentis als psychiater, onderzoeker en manager behandelzaken van het Centrum Integrale Psychiatrie. Hij werkt momenteel aan een promotie-onderzoek naar integrale psychiatrie en is voorzitter van het organiserend comité van het Congres Integrale Psychiatrie.

Dr. P.J. (Peter) Voshol is biomedicus en werkzaam aan de University of Cambridge. Hij houdt zich onder meer bezig met translationeel onderzoek naar voedingsfysiologische processen. Hij is expert op het gebied van glucose- en vetmetabolisme en heeft kennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Dr. C.R. (Rob) Markus werkt als associate professor bij de afdeling Neuropsychologie en Psychofarmacologie. Hij is neuropsycholoog en expert op het gebied van hersengevoeligheid voor stress en gerelateerde aandoeningen en de ontwikkeling van voedingsgerelateerde onderzoeks- en behandelmethoden.

Drs. S.A.M. (Phia) Vermeij is arts en initiator van Top Health, een multidisciplinaire netwerkorganisatie voor stress en burn-out; behandeling, coaching en preventietrainingen. Zij is expert in het behandelen van stress en burn-out.

Postzegel
niet
nodig



Stichting Folia Orthica

Organisatie Symposium 'Voeding, brein en ritme'

Antwoordnummer 1733

1300 WE ALMERE

AANMELDINGSKAART

Ja, ik meld mij aan voor het symposium 'Voeding, brein en ritme' en maak de deelnamekosten over op uw bankrekening. Stuur mij na ontvangst een deelnamebevestiging.

FIRMA / PRAKTIJKNAAM / INSTELLING
NAAM M/V
BEROEP TITEL/VOORLETTERS
ADRES
POSTCODE/WOONPLAATS
BICNUMMER*
TELEFOON
E-MAILADRES
HANDTEKENING

*Als u geregistreerd arts bent, bent u verplicht uw BIG-nummer in te vullen

Datum, tijd, plaats en bereikbaarheid

Donderdag 16 september 2010 van 12.30 tot 20.30 uur.
Theater & Congressentrum De Flint, Coninckstraat 60, 3811 WK Amersfoort.
Telefoon: 033 422 92 30.

Openbaar vervoer:

NS-station Amersfoort vanaf het Stationsplein buslijn 5 (uitstappen Scheltussingel).
Er is een pendeldienst beschikbaar voor het vervoer van en naar De Flint.

Eigen vervoer:

A28, afrit 8 Amersfoort. Volg borden 'Centrum' en 'Parkeergarage Flintplein' (beperkte parkeergelegenheid).

Doelgroep

Het symposium is bedoeld voor (huis)artsen, neurologen, psychiaters, psychologen, therapeuten, diëtisten, voedingskundigen, praktijkondersteuners, apothekers, onderzoekers, vertegenwoordigers van de overheid en ziektekostenverzekeraars en andere geïnteresseerde gezondheidsprofessionals.

Accreditatie

Accreditatie is aangevraagd bij de KNMG/CvAH, NNvP, FGZP, NIP, St.ADAP/NVD, MBOG, ABNG, NAAV, VBAG, NWP en vele andere beroepsverenigingen. Voor een actueel accreditatie-overzicht verwijzen wij u naar de website: www.foliaorthica.nl

Deelnamekosten

De deelnamekosten bedragen € 95,- per persoon, inclusief BTW, drankjes, buffet en syllabus. Parkeren (beperkt) is gratis. Studenten betalen € 55,- (kopie collegekaart meesturen bij aanmelding). Media hebben gratis toegang op vertoon van perskaart (inschrijving wel gewenst).

Aanmelden

U kunt zich aanmelden door de antwoordkaart te retourneren en het deelnamebedrag over te maken op rekening 92.42.65.825 t.n.v. Stichting Folia Orthica (Almere) o.v.v. 'Voeding, brein en ritme' met een duidelijke opgave van het aantal en de namen van de deelnemers. Na ontvangst van aanmelding en betaling vindt definitieve registratie plaats en ontvangt u een deelnamebevestiging. Inschrijving geschiedt in volgorde van binnenkomst van betaling.

U kunt zich ook aanmelden via info@foliaorthica.nl of www.foliaorthica.nl. Bij annulering binnen tien werkdagen voor aanvang van het symposium vindt geen restitutie plaats.

Inlichtingen

Stichting Folia Orthica, Ivonne Pappot of Ilonka van Maanen, tel. 036 546 09 11.
E-mail: info@foliaorthica.nl. Website: www.foliaorthica.nl.

Organisatie

Het symposium wordt georganiseerd door Stichting Folia Orthica. Stichting Folia Orthica is een podium voor voeding, suppletie en gezondheid, waar kennis, visie en ervaring uitgewisseld worden door professionals in de gezondheidszorg met verschillende achtergronden. Stichting Folia Orthica initieert voor verschillende doelgroepen bijeenkomsten en geeft het vakmagazine Folia Orthica uit.

De symposiumcommissie bestaat uit drs. A.M. Kruyswijk - van der Heijden, dr. ir. G.T. Rijkers en dr. H.S. Verbrugh en namens Stichting Folia Orthica F. Kortekaas en I.M. Pappot.

FOLIA ORTHICA
PODIUM VOOR VOEDING, SUPPLETIE EN GEZONDHEID



SYMPOSIUM

Voeding, brein en ritme

RITMISCHE PROCESSEN EN STRESS-GERELATEERDE KLACHTEN ALS BURN-OUT,
SLAAPSTOORNISSEN EN VERMOEIDHEID

16 september 2010 – De Flint Amersfoort

Diverse accreditaties aangevraagd